

Direction des soins

Service de Nutrition et diététique

Pour :

Diététicienne :

T :

Date :

Recettes sans lactose à base de lait de soja ou de lait dé lactosé

Pudding de semoule au lait de soja (4 pers.)

8 dl de lait de soja nature (cf. Les laits de soja ou autre lait sans lactose)
120g de semoule de blé
1 zeste de citron
1 poignée de raisins secs préalablement trempés
60g de sucre

- Porter le lait de soja à ébullition avec le zeste de citron et les raisins secs.
- Verser la semoule en pluie, réduire le feu, et remuer jusqu'à épaissement de la masse.
- Ajouter ensuite le sucre, laisser mijoter à feu doux quelques instants encore, en remuant toujours, puis verser la semoule au lait dans de petits moules rincés à l'eau froide.
- Laisser refroidir.
- Servir avec un coulis de fruit ou un peu de sirop de fruits.



Crème renversée au caramel (4 pers.)

5 dl de lait de soja ou autre lait sans lactose
½ bâton de vanille
50g de sucre en poudre
4 œufs
100g de sucre en poudre (caramel)
2 c.à.s eau (caramel)

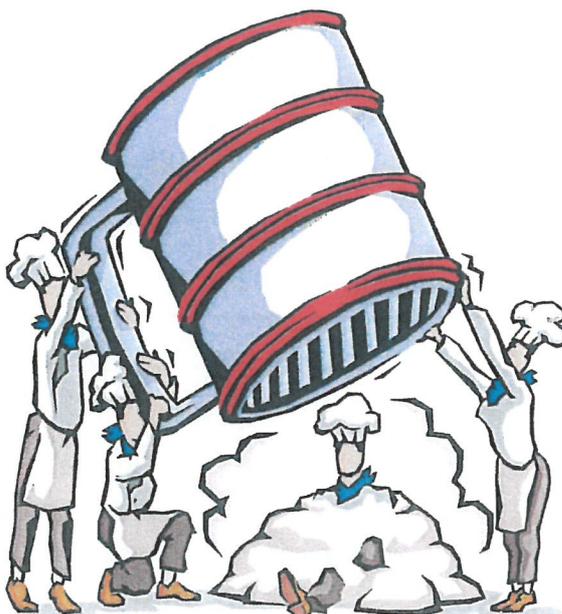
- Préchauffer le four à 160° avec un bain marie. Grille de support au 1/3 de la hauteur.
- Chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue dans sa longueur. Laisser infuser.
- Confectionner le caramel, le répartir dans 4 moules.
- Blanchir au fouet le sucre et les œufs, verser le lait chaud sans cesser de remuer. Enlever la vanille, remplir les moules et cuire au bain marie.
- Laisser refroidir sur une grille à pâtisserie avant de passer au réfrigérateur. Démouler avant de servir.

Crème pâtissière au lait de soja (4 pers.)

6 dl de lait de soja ou autre lait sans lactose
1 bâton de vanille
30g de maïzena (liaison)
60g de sucre en poudre (liaison)
2 œufs (liaison)

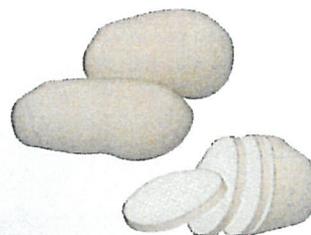
- Chauffer le lait de soja avec la gousse de vanille fendue dans sa longueur. Laisser infuser.
- Blanchir la maïzena avec le sucre et les œufs
- Verser le lait chaud sur la liaison, bien mélanger puis remettre à cuire, dans la même casserole, sans cesser de remuer.
- Après la cuisson, changer le récipient, remuer jusqu'à complet refroidissement et mettre au frais.

Cette crème est une base pouvant servir à garnir différents gâteaux. Elle peut se parfumer avec des zestes d'agrumes ou de la liqueur, etc...



Gnocchi de semoule (4 pers.)

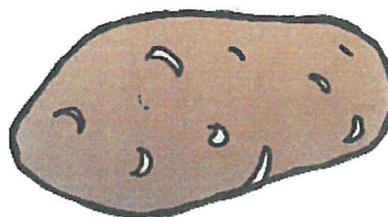
130g	de semoule de blé
7 dl	de fond blanc de volaille
70g	de AL 110 ou autre lait sans lactose
1	jaune d'œuf
20g	de margarine
	Sel, poivre, muscade



- Délayer le AL 110 dans le fond froid, porter à ébullition, verser la semoule en pluie sans cesser de remuer. Baisser le feu et laisser cuire doucement en remuant régulièrement.
- Après cuisson, retirer du feu, mélanger le jaune et la margarine. Vérifier l'assaisonnement. Humidifier une plaque à pâtisserie puis étaler la semoule chaude à la spatule, laisser refroidir.
- Chauffer le four sur position grill à 200°.
- Découper la semoule à l'emporte-pièce, disposer sur une plaque et passer au four pour les réchauffer puis les colorer au grill.
- Servir aussitôt sur assiettes chaudes.

Purée de pommes de terre (4 pers.)

700g	de pommes de terre
20g	AL 110 ou autre lait sans lactose
1,5 dl	de bouillon de légumes
40g	de margarine
	Sel, poivre, muscade



- Cuire les pommes de terre à la vapeur.
- Délayer le AL 110 dans le bouillon froid.
- Porter à ébullition, réduire le feu pour tenir le bouillon au chaud sans ébullition.
- Egoutter et passer les pommes de terre au presse-purée, ajouter la margarine, liquéfier avec le bouillon, assaisonner et servir aussitôt. La quantité de bouillon peut varier suivant la qualité de pommes de terre.

Pommes duchesse (4 pers.)

700g	de pommes de terre
2	œufs
50g	AL 110 ou autre lait sans lactose
5g	de margarine
	Sel, poivre, muscade

- Laver, éplucher les pommes de terre puis les couper en morceaux pour que la cuisson soit plus rapide, les cuire à la marmite à vapeur, les sécher un peu au four, les passer ensuite au presse-purée.
- Battre les œufs et la poudre AL 110 puis les ajouter délicatement avec la spatule en bois. Assaisonner.
- Mettre la masse dans une poche à douille.
- Graisser une plaque à tarte et dresser les pommes de terre en forme de « cônes ».
- Passer 10 minutes au four préalablement chauffé à 250°.



Sauce blanche (4 pers.)

30g	de lait AL 110 ou autre lait sans lactose
3 dl	d'eau
20g	de farine blanche (roux blanc)
20g	de margarine (roux blanc) ou 1 c. à soupe d'huile
	Sel, poivre, muscade

- Délayer la poudre de lait AL 110 dans l'eau froide.
- Confectionner le roux (= ajouter la farine à la margarine chauffée et bien mélanger au fouet).
- Verser le lait froid sur le roux chaud, fouetter énergiquement. Cuire sans cesser de remuer, assaisonner et utiliser selon besoins.

Pâte à crêpes (4 pers.)

150g	de farine blanche
3 dl	d'eau
30g	de lait AL 110 ou autre lait sans lactose
2	œufs
15 ml	d'huile de bonne qualité
	Sel

- Délayer le lait AL 110 dans l'eau, puis mélanger les œufs et l'huile. Incorporer progressivement la farine à l'aide d'un fouet.
! Si la pâte à quelques grumeaux, la filtrer au travers d'une passoire fine.
- Laisser reposer au frais 10 minutes avant de cuire
- Chauffer dans une poêle anti-adhésive (Téflon), huiler très légèrement pour la première crêpe, il est inutile par la suite de graisser, l'huile contenue dans la pâte est suffisante.

Cette pâte de base peut se parfumer selon les besoins, zestes d'agrumes... liqueurs... Elle peut aussi être sucrée.



Crème au chocolat (4 pers.)

5 dl	d'eau
50g	de AL 110 ou autre lait sans lactose
50g	de chocolat
15g	de maïzena (liaison)
2	œufs (liaison)
50g	de sucre en poudre (liaison)

- Délayer le AL 110 dans l'eau, chauffer avec le chocolat pour le faire fondre
- Monter la liaison au fouet jusqu'à ce qu'elle devienne lisse.
- Verser le lait chocolaté dessus, bien mélanger.
- Cuire sans cesser de remuer.
- Changer de récipient, remuer jusqu'à complet refroidissement et dresser dans 4 coupes.

Poires Suchard (4 pers.)

4	poires (400g)
20g	de poudre de lait AL 110 ou autre lait sans lactose
1	ouf
2 x 20g	de sucre
60g	de chocolat noir
5g	de maïzena
4 dl	d'eau
1	zeste de citron

- Faire bouillir 2 dl d'eau additionnée de 20g de sucre et du zeste de citron.
- Peler, épépiner et couper les poires en 2.
- Pocher les poires pendant 15 minutes.
- Les dresser dans une coupelle.
- Délayer la poudre de lait dans 1½ dl d'eau tiède.
- Blanchir le reste de sucre, les œufs et la maïzena.
- Faire fondre le chocolat additionnée de ½ dl d'eau et l'incorporer au mélange sucre, œuf, maïzena.
- Cuire doucement 5 minutes. Laisser tiédir.
- Ajouter le lait en mélangeant bien.
- Napper les poires et servir frais.

Flan au lait de coco

4 dl	de lait de coco
2	œufs
60g	de sucre en poudre
1	citron pour le zeste

- Préchauffer le four à 170° avec un bain marie. Grille de supporte à 1/3 de la hauteur.
- Retirer les zestes, les hacher finement et blanchir rapidement. Egoutter.
- Mélanger tous les éléments, remplir 4 moules et enfourner dans le bain marie.
- Sortir du four. Poser les moules sur une grille à pâtisserie pour assurer un rapide refroidissement avant de passer au réfrigérateur.

Flan sans lactose (4 pers.)

90g	de poudre de lait AL 110 ou autre lait sans lactose
3	œufs
5 dl	d'eau
2 x 25g	de sucre

- Préparer un caramel avec 25g de sucre et le répartir dans 4 moules
Caramel : eau + sucre + citron (empêche la cristallisation) dans une casserole.
- Dans une terrine, mélanger les œufs et le sucre.
- Délayer le lait AL 110 dans 1 dl d'eau.
- Tiédir 4 dl d'eau.
- Ajouter le lait et l'eau au mélange œufs - sucre pour obtenir une masse bien fluide.
- Répartir dans les moules.
- Cuire au bain marie déjà chaud, au four à 180°, pendant 10 minutes.

Remarque : cuisson au steamer directement sur le panier pendant 5 minutes.

Semoule au caramel (2 pers.)

50g	de semoule de blé
1	jaune d'œuf (facultatif)
35g	de poudre de lait AL 110 ou autre lait sans lactose
25g	de sucre pour la semoule + 25g de sucre pour le caramel
1	citron (jus et zeste) ou 1 jus d'orange
4 dl	d'eau

- Préparer un caramel avec les 25g de sucre et le verser dans les moules ; on peut le remplacer par du sirop dont on entourera la semoule démoulée.
- Porter à ébullition 3 dl d'eau avec le jus et le zeste du citron.
- Ajouter la semoule en pluie et laisser cuire 10 minutes à feu doux.
- Délayer le lait AL 110 dans le reste d'eau tiède, et l'ajouter à la semoule. Si la semoule a fait des grumeaux ⇒ passer à la passoire fine.
- Verser dans les moules. Laisser refroidir et réserver au frais

Remarques : ⇒ on peut lier la semoule avec un jaune d'œuf.

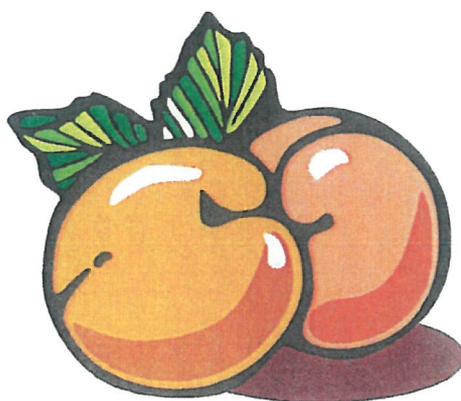
⇒ plus c'est sucré ou aromatisé, moins on sent le AL 110

Gâteau de riz aux pêches (2 pers.)

180g	de pêches au sirop
310 ml	d'eau
50g	de riz «Arborio»
45g	de poudre AL 110 ou autre lait sans lactose
30g	de sucre
1	jaune d'œuf (facultatif)
½	gousse de vanille
150 ml	de jus de pêches

- Porter l'eau à ébullition avec la vanille. Ajouter le riz et cuire à feu doux pendant 30 minutes, sans couvrir. En fin de cuisson, ajouter le sucre.
- Retirer la gousse de vanille, laisser tiédir et incorporer progressivement le AL 110 en mélangeant bien.
- Verser dans les moules préalablement rincés d'eau froide.
- Réserver au frais.
- Réduire de moitié les 150ml de jus de pêches
- Démouler le riz sur 2 assiettes.
- Emincer les pêches, les disposer autour des gâteaux de riz.
- Napper avec le jus réduit. Remettre au frais.

Remarque : si le riz est trop épais en fin de cuisson, le liquéfier avec un peu de jus de pêches. On peut également ajouter un jaune d'œuf, ce qui donnera une belle couleur à la préparation.



Crème sans lactose (4 pers.)

75g	de poudre de lait AL 110 ou autre lait sans lactose
5 dl	d'eau
2	œufs
15g	de maïzena
25g	de sucre
½	bâton de vanille

- Porter la vanille et l'eau à ébullition.
- Dans une terrine, mélanger les œufs, le sucre, la maïzena.
- Verser l'eau bouillante sur ce mélange tout en remuant énergiquement.
- Cuire la crème sur feu doux, en remuant constamment jusqu'à ce qu'elle épaississe.
- Laisser tiédir, incorporer la poudre de lait AL 110 et passer à la passoire fine.
- Remuer. Réserver au frais

Crème au jus de pomme (3 pers.)

6 dl	de jus de pomme
2 c.à.s	de fécule ou de maïzena
2 c.à.s	de sucre
2	œufs
½	jus de citron
1 c.à.s	de crème double



- Délayer la fécule dans le jus de pommes et mettre dans une casserole.
- Bien mélanger les œufs et le sucre, et ajouter au jus de pommes
- Faire chauffer, tout en remuant bien.
- Retirer avant ébullition.
- Mettre dans une terrine et laisser refroidir.
- Ajouter le jus de citron et la crème délicatement.
- Servir bien froid.

Quels laits choisir ?

Laits enrichis en calcium :

- Soya Drink Plus, Soya Drink choco (Provamel), Swiss Sojadrink Bio Original Plus Calcium (Soyana), Soja Douceur calcium (Bjorg), Limasoja (Lima), Sojadrink (Ligne S Extra) (magasin diététique)
- Sojadrink avec calcium (Migros), Sojasun Calcium (Coop), Valsoja, Soya Drink con calcio (Jumbo)
- Swiss ReisDrink Vollreis Plus Calcium (Soyana) (magasin diététique), Rice Drink VitaRiz avec calcium (Agricoltura, Placette)
- Lait d'amande en poudre (EcoMil) (magasin diététique)



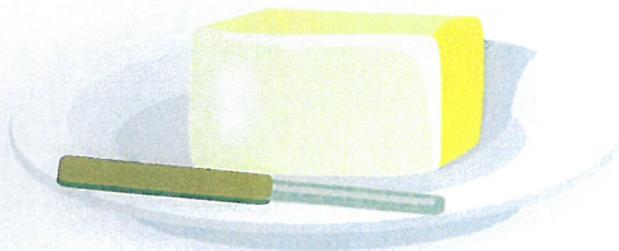
Les laits suivants ne sont pas riches en calcium :

- Soya Natural, Soya Drink aux fruits (Provamel), Soja Drink Nature (Lima), Swiss Soya Drink (Soyana), Soja Drink (Bjorg), Soja Drink aux fruits (Bjorg) (magasin diététique)
- Boisson au soja Bio (Migros), Sojasun Nature (Coop)
- Swiss Reis-Drink (Soyana), Nature de Riz (Bjorg), Soja Drink Riz (Bjorg), Rêv-Riz (Lima) (magasin diététique)
- Rice Drink VitaRiz (Agricoltura, Placette)
- Mill Milk, lait d'avoine, Cereal Drink Natural (Lima) (magasin diététique)
- Lait d'amande (Almendrola), Boisson aux amandes (Bjorg), Boisson aux amandes (Evernat), Boisson noisette (Evernat) (magasin diététique), Lait en poudre ou en berlingot (amandes, noisettes, châtaignes, noix, soja, quinoa, Sum (=amandes, soja et céréales)) (EcoMil) (magasin diététique)
- Lait de coco (Thai Kitchen, Migros), (Biona) (magasin diététique)
- Poudre de lait sans lactose «AL 110». Boîte de 400g. Prix 14.10 disponible en pharmacie.

Quelles matières grasses choisir ?

Margarines autorisées :

Eco et Nussa (Nuxo), Vitaquell (Fauser) (magasin diététique), Balance Actilife, Mabonna Classic, Mabona minical, Sanissa Olive (Migros), Becel et Becel cuisine (Placette, Coop), Margarine végétale (Coop), beurre de cacao



Huile :

Colza, olive, tournesol, carthame, maïs, pépins de raisins, soja...

